



Comment rendre son couple plus fort ?

## Description

Que vous sortiez avec votre partenaire depuis six mois ou que vous soyez marié depuis cinq ans, les relations naissent d'un engagement et se poursuivent grâce au respect et aux efforts mutuels. Dire que votre relation est spéciale serait un euphémisme et ne pas souhaiter l'améliorer serait malheureux.

## 10 choses que vous pouvez faire pour améliorer votre relation dès maintenant

Si chaque relation est différente, aucune n'est parfaite. En faisant ces 10 choses pour améliorer votre lien, vous ne vous assurerez pas seulement une relation de qualité avec votre partenaire, mais vous prouverez également que vous êtes déterminés à travailler pour en avoir une.

### 1. Demandez à votre partenaire quelque chose de nouveau

La communication est le facteur déterminant du succès de toute relation. C'est bien de demander à votre partenaire comment s'est passée sa journée, mais c'est ennuyeux quand vous le demandez encore et encore. Améliorez votre conversation en faisant l'effort supplémentaire d'interroger votre partenaire sur quelque chose de plus spécifique. Grâce à cette approche adaptée, vous éviterez de tomber dans la routine et commencerez à avoir des discussions plus significatives.

### 2. Fixez un rendez-vous mensuel

Parmi vos emplois du temps chargés et vos responsabilités incessantes, la façon la plus infaillible de garantir que vous prenez du temps l'un pour l'autre est de réserver une soirée par mois à cet effet. Que vous cherchiez à pimenter votre relation ou que vous ayez envie d'une activité qui n'inclue pas Netflix, l'engagement d'aller à un rendez-vous ne dure qu'une nuit mais

Le bonheur qui en découle durera bien plus longtemps.

### 3. Exprimez votre appréciation

Le confort qu'apporte une relation est la raison pour laquelle nous avons tendance à négliger ce que nos partenaires font et à considérer leurs actes de gentillesse comme des formes d'attente. Pour être honnête, votre partenaire n'est pas obligé de remplir votre réservoir d'essence ou d'acheter votre glace préférée il ou elle choisit de le faire, et votre reconnaissance de ce type d'effort renforcera votre partenaire à être attentionné et vous rappellera d'être reconnaissant.

### 4. Modifiez votre emploi du temps

Nous savons que vous êtes indépendant et que vous n'avez pas l'intention d'arrêter votre vie pour qui que ce soit (et vous ne devriez pas avoir à le faire). Même si vous avez d'autres engagements en dehors de votre relation, c'est un geste gentil de comparer vos deux emplois du temps pour voir s'il est possible de passer plus de temps ensemble. Votre partenaire peut peut-être aller à la salle de sport un peu plus tôt pour assister à la première du film auquel vous vouliez assister, ou vous pouvez peut-être vous lever plus tôt pour terminer vos projets afin de pouvoir assister un match avec votre partenaire. Vous ne devriez pas avoir à sacrifier votre vie pour satisfaire votre partenaire, mais votre capacité à faire des compromis devrait suffire à le rendre heureux.

### 5. Souvenez-vous des petites choses

Une autre façon d'ajouter du sens à votre conversation est de vraiment écouter ce que votre partenaire dit et d'en parler à l'avenir. Si votre partenaire mentionne une conversation qu'il ou elle souhaite avoir avec un manager, notez-la sur votre calendrier et pensez à lui demander le jour même. Le fait que vous puissiez vous référer aux sujets et aux détails dont votre partenaire a parlé est un élément qui le touchera. Dans l'ensemble, ce sont les petites choses qui comptent le plus, et il n'y a pas de meilleur moyen de le montrer qu'en commençant par votre relation.

### 6. Oubliez le passé

Ce qui se passe dans le passé ne reste pas toujours dans le passé. Il est difficile d'aller de l'avant dans une relation si l'on pense encore à ce qui s'est passé dans le passé. Si vous continuez à ressasser le passé, c'est peut-être un signe qu'il faut prendre du recul et se demander pourquoi. Êtes-vous naturellement moins indulgent ou ce qui s'est passé est-il quelque chose que vous ne semblez pas pouvoir pardonner ? En vous concentrant sur la raison de ce sentiment actuel, vous trouverez plus de clarté en vous et dans ce que vous attendez de la relation avec votre partenaire.

### 7. Montrez votre affection

Outre l'expression de votre gratitude envers votre partenaire, il est également suggéré de montrer par des gestes à quel point vous tenez à lui. Qu'il s'agisse de prendre la main de votre partenaire au restaurant ou d'aller au lit ensemble à la fin de la soirée, vous savez ce que vous ressentez pour votre partenaire, et il ou elle devrait pouvoir en témoigner également.

## 8. Apprenez les limites de votre partenaire

- Votre partenaire souhaite-t-il rester seul(e) lorsqu'il ou elle est contrarié(e) ?
- Le désire-t-il que vous vouliez lui envoyer des textos tout au long de la journée ?

Ces questions sont simples, mais les réponses à ces questions vous aideront à comprendre les limites de votre partenaire et vous empêcheront de les franchir. Dans l'ensemble, le sens de la vie privée de votre partenaire est très probablement différent du vôtre, et connaître ses limites est le meilleur moyen de les respecter.

## 9. Sachez quand vous devez vous excuser

Parfois, avoir raison n'est pas aussi important qu'avoir de la compassion. Les conflits avec votre moitié varient, mais chaque dispute n'est pas un défi à gagner. Ne vous méprenez pas : nous ne vous disons pas de prendre le blâme pour tout, mais de décider quelles batailles valent la peine d'être menées. Bien qu'il y ait de la gloire à savoir que vous avez raison, il y a de la maturité à s'excuser pendant une dispute qui n'est pas aussi importante que la personne avec laquelle vous vous disputez.

## 10. Prenez le temps de vous concentrer sur vous-même

Ce que nous ressentons pour nous-mêmes est la façon dont nous agissons dans une relation et par exemple, si vous manquez de confiance en vous, vous rechercherez l'assurance dans votre relation. Pour éviter tout comportement toxique avec votre partenaire, il est essentiel d'avoir une forte conscience de soi. Investissez dans un nouveau passe-temps, faites des projets avec des amis et prenez des mesures pour découvrir qui vous êtes en tant que personne. En tombant amoureux de vous-même, vous serez naturellement la meilleure version de vous-même pour la personne qui tombe amoureuse de vous. Les love coach de [voyante.ch](http://voyante.ch) pourront vous en dire plus !

### Categorie

1. Love Coach

### Date

2026/04/12

### date créée

2021/10/29

### Auteur

blogueur